

Voorbehoedsmiddelen

Wanneer je aan seks begint, bepaal je zelf. Je moet je er prettig bij voelen en eraan toe zijn. Seks kan heel leuk zijn, maar er schuilen ook een paar valkuilen, zoals soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen). Als je voorbehoedsmiddelen gebruikt vrij je veilig: je zorgt dat je niet zwanger wordt, of een meisje zwanger maakt en je voorkomt dat je een soa krijgt of aan iemand geeft.



Verschillende manieren

Er zijn verschillende voorbehoedsmiddelen. We noemen ze ook wel anticonceptie. De bekendste zijn het condoom en de pil. Maar er zijn ook nog andere soorten, zoals het spiraaltje, of het vrouwencondoom. Kies het voorbehoedsmiddel wat het best bij jou past.

Het condoom

De bekendste is het condoom. Het condoom is een hoesje van rubber dat om de stijve penis wordt geschoven. Hij beschermt tegen zwangerschap, maar ook tegen soa's en HIV. Het condoom is makkelijk, goedkoop en bij juist gebruik heel betrouwbaar. Je haalt een condoom gewoon bij de drogist.

De pil

De anticonceptiepil bevat hormonen. Normaal komt er bij een vrouw elke maand een eikel vrij tijdens de eisprong, maar als je de pil gebruikt komt er geen eitje vrij. De pil is betrouwbaar, maar moet wel elke dag worden ingenomen, anders werkt hij niet. De pil beschermt niet tegen soa's. Je haalt de pil bij de apotheek op voorschrift van je huisarts.



Het spiraaltje

Een spiraaltje wordt in je baarmoeder geplaatst. Je hebt twee soorten: een hormoonspiraal en een koperspiraal. Spiraaltjes worden door een arts in je baarmoeder ingebracht. Het spiraaltje is even betrouwbaar als de pil. Een voordeel is dat het spiraaltje 5 tot 10 jaar kan blijven zitten.



Het vrouwencondoom

Een vrouwencondoom is een zakje dat je zelf in de vagina

inbrengt. Het vrouwencondoom gaat dus niet om de penis. Het vrouwencondoom bestaat uit een zakje met twee ringen: één ring komt boven in de vagina te zitten en de andere ring ligt aan de buitenkant tegen de schaamlippen. Bij het vrijen gaat de penis in het vrouwencondoom. Het werkt hetzelfde als een gewoon condoom. Het vrouwencondoom kan je kopen bij de drogist.

Hoe zorg je dat je geen soa's krijgt?

Dat kan alleen met het condoom. Wil je dus voorkomen dat je een soa oploopt of doorgeeft, gebruik dan het gewone condoom of het vrouwencondoom.